

---

Subject: Mikronährstoffe - Ergebnisse

Posted by [snickers](#) on Fri, 12 Aug 2011 17:11:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
hier ein kleiner Zwischenbericht:

ich habe endlich die Ergebnisse der Analyse und auch mit meiner Ärztin gesprochen. Fast alle Werte sind im unteren Normbereich, einige darunter. Ich soll Vit B12 und Vit D, allerdings in nicht allzu hoher Konzentration nehmen. Vit D liegt bei 18ng/ml, habe ein wenig rumgeforscht und der angestrebte Wert liegt bei 30ng/ml, einige meinen sogar 40ng/ml. Vit A ist auch im ganz unteren Bereich, das werde ich auch nehmen. Das Aufsättigen dauert wohl so seine 4-6 Monate, werde auch erst dann wieder eine Kontrolle machen.

Mein Kupferwert ist allerdings ziemlich über der Norm, sodass sie jetzt nochmal Blut abgenommen hat, um Morbus Wilson auszuschließen. Ich glaube nicht, dass ich das habe, da ich immer gute Leber- und Nierenwerte habe aber es muss dafür irgendeinen Grund geben. Zumal ich auch noch Zink nehme und das eigentlich Kupfer hemmt. Hätte aber wahrscheinlich sowieso nix mit dem HA zu tun.

Zink nehme ich auch weiter, da das auch nur im unteren Drittel lag und Eisen war komplett runter, obwohl ich auch Eisentabletten nehme, Ferritin aber noch in der unteren Norm.

Jetzt habe ich auch noch LT für die Schilddrüse bekommen und habe ein wenig Angst, alles auf einmal zu nehmen. Wobei die ganzen NEMs doch wohl eh nicht sofort wirken, oder? Ach man, da ist man gerade aus seinen Zwanzigern raus und schluckt eimerweise Zeugs...als ob man schon 80 wäre...

Auch wenn die Werte teilweise ziemlich schlecht sind, glaube ich nicht, dass das die Hauptursache für meinen HA ist aber es kann definitiv nicht schaden, die Depots aufzufüllen. Zusammen mit dem LT hoffe ich, dass wenigstens die anderen Symptome besser werden.

LG  
snickers

---